

**Zeitschrift:** Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 2 (1930-1931)

**Heft:** 5

**Artikel:** Nachklang zur Zika!

**Autor:** A.V.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968497>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## NACHKLANG ZUR ZIKA!

Wer hätte geglaubt, dass eine Kochkunstausstellung heute ein derartiges Interesse wachrufen würde, eine Ausstellung, die zudem sehr neuzeitlich, d. h. mit Berücksichtigung der neueren wissenschaftlichen Errungenschaften gearbeitet hat.

Besonders die ernährungswissenschaftliche Abteilung, die von Dr. med. Bircher-Benner und Prof. Dr. med. Gonzenbach geleitet wurde, schien vom Publikum mit wirklich aufrichtigem Interesse aufgenommen worden zu sein.

Es war auch wirklich die interessanteste Abteilung, da es an geschickter, sinnvoller Darstellungskunst wirklich nicht gefehlt hat, und es gebührt all den Männern, die daran gearbeitet haben, wirklich herzlicher Dank.

Solche Arbeiten, die praktisch und wissenschaftlich darstellen, verhelfen der Einführung einer gesunden, zweckmässigen Volksernährung zur schnelleren Verwirklichung.

Es war direkt rührend, den Eifer zu betrachten, mit dem Laien und Wissenschaftler zusammen an der Verwirklichung dieser bedeutungsvollen Sache arbeiteten, und ich muss offen zugestehen, es hat mich innerlich bewegt, den betagten Dr. Bircher-Benner, trotz aller drückenden Hitze inmitten einer wissensdurstigen (teilweise vielleicht auch nur neugierigen) Volksmenge stehen zu sehen, die interessanten Darstellungen und Tafeln erklärend. Einfach, schlüssig, jedoch kraftvoll, wie ein Jüngling stand er da, freigiebig aus der Fülle seiner Erlebnisse und Erfahrungen schöpfend und austeilend.

Wie gut wäre es, wenn besonders junge Ärzte durch solche lebendige Beispiele nur einigermassen zur Nachahmung, besser gesagt, zur Mitarbeit angefeuert und mitgerissen würden!

Wie schön ist es, wenn Ärzte vom alten Autoritätsrosse herabsteigen und Menschen werden, die uns als Freunde und Helfer zur Seite stehen! Die Vorträge waren leider (vielleicht infolge etwas mangelhafter Propaganda) nicht immer gut besucht, trotzdem das Dargebotene wirklich vorzüglich gewesen ist, besonders die Darbietungen ganz neuzeitlich eingestellter Referenten.

Dr. Winkel z. B. hat besonders zur Frauenwelt gesprochen, jammerschade, dass besonders beim Einführungsvortrage nicht mehr Zuhörer da waren, denn jede Frau, die ein ausgeprägtes Pflichtbewusstsein besitzt, wäre unbedingt angespornt worden, um über Küchenbotanik und Küchentechnik, besser gesagt, um über die Wissenschaft des Kochens und Essens besser orientiert zu werden.

Jeder Geflügelzüchter weiss genau, was er der Henne, sowie den Kücken füttern muss, damit sie stark und gesund bleiben,

---

Wollest mit Freuden und wollest mit Leiden mich nicht überschütten,  
doch in der Mitten liegt holdes Bescheiden. (Mörike.)

nur der Mensch weiss nicht, was er essen muss, um seinen Nahrungsbedarf, wirklich gedeckt zu haben. Man frage hundert Frauen und vielleicht tausend Männer, ob sie über den täglichen Nahrungs-, besser gesagt Energie- und Lichtbedarf des Körpers nur einigermassen orientiert seien, und man wird in 99 auf 100 Fällen verneinende Antwort erhalten, wenn man eine solche Frage nicht schon als etwas Verrücktes betrachtet, denn wer wird heute über solche Dinge nachdenken? Man isst, was einem schmeckt, wie man es von jeher getan hat, und wenn es nicht recht ist, wird der Körper schon reklamieren.

Dr. Winkel hat gegen eine solche Einstellung entschieden Stellung genommen und auch Dr. Bircher-Benner hat diesbezüglich eine deutliche Sprache gesprochen, denn es ist für Eltern den Kindern gegenüber, sowie unseren Mitmenschen und nicht zuletzt uns gegenüber eine Unverantwortlichkeit, wenn wir dieser so wichtigen Frage derart gleichgültig und interesselos gegenüberstehen. Nun, wir hoffen, die «Zika» habe wider etwas dazu beigetragen, die natürliche, und vor allem die vegetabilische Nahrung zur richtigen Geltung zu bringen. Dass die Hotelerie heute umgestellt, vorläufig durch Eingliederung neuzeitlicher Nahrungsmittel zu der üblichen Gemischtkost, ist wirklich erfreuend, denn Ferien- und Kurgäste, sowie Reisende haben mit der üblichen Hotelkost meistens mehr an der Gesundheit verdorben als sogar die gute Sonne und Bergluft gutmachen konnte.

Die Zeit scheint also nicht mehr sehr fern zu sein, wo man in jedem guten Hotel und Restaurant neuzeitlich vegetarisch, wenn nicht sogar nach Bircher essen kann.

Auch das von Herrn Müller und dem Nuxo-Werk geführte Rohkost-Buffet hat reichlich Zuspruch gefunden, und es war manchmal urkomisch, wenn die Metzger von Rueff in Uniform am Rohkostbuffet frühstückten. Also auch die Metzger wissen heute, dass Rohkost, besonders wenn sie fein zusammengestellt ist, ausgezeichnet mundet.

Ein Jammer war es allerdings, dass in der ganzen Zika kein vegetarisches Restaurant gefunden wurde. Wir hoffen bei einer nächsten ähnlichen Veranstaltung, diesen Mangel nicht mehr empfinden zu müssen.

Was von all der vielen Arbeit nun in die Praxis überfliessen wird, wollen wir also in den Sommerferien wenigstens bei den Hotels einmal anklopfend, da und dort Stichproben machen.

Wir möchten auch noch allen Reisenden und Feriengästen ans Herz legen, immer neuzeitliche Nahrung zu verlangen, denn mit der steten Nachfrage wird auch das richtige Angebot geschaffen werden.

A. V.

---

Unangenehmes gibt es überall, und wenn wir es nicht überwinden, überwältigt es uns.